



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

| TOIDUAINED | SOBIB/ EI SOBI GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL | SELGITUS |
|----------------------------------|--|--|
| Agar | JAH | Merepunavetikatest toodetav, peamiselt süsivesikutest koosnev maitsetu tarretav aine. |
| Alkohoolsed joogid | JAH | Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaera baasil õlu. Gluteenivaba õlu on lubatud. |
| Amarant ehk rebashein | JAH | Lõuna-Ameerikast pärit rohttaim, mida kasutatakse hirsiga sarnaselt. Müügil on nii kruubid, helbed kui ka jahu. Suure toiteväärtusega. Meeldiva lõhna ja maheda pähklise maitsega. |
| Armulaualeib (gluteeni sisaldav) | EI | Toodetakse tavaliselt nisujahust ja veest. |
| Armulaualeib (gluteenivaba) | JAH | Valmistatud gluteenivabadest koostisainetest. |
| Aroruut | JAH | Troopiliste või subtroopiliste taimede mugulatest saadud tärklis, mida kasutatakse kastmete, suppide ja pirukate täidiste paksendamiseks. |
| Bataat ehk maguskartul | JAH | Lõuna-Ameerika taim, mille tärkliserikkad mugulad on teravate tippudega, kartulist suuremad. Üldiselt kasutatakse kartuliga sarnaselt, kuid võib valmistada ka jahu. |
| Besee | JAH | Munavalgest ja suhkrust valmistatud küpsetis või kaunistus. |
| Bulgur | EI | Kuuma auruga töödeldud, seejärel kuivatatud ja lõpuks purustatud täisteranisu. Kasutatakse riisiga sarnaselt. |
| Dekooriga sink | EI | Vorstitoode, glasuur võib tihti sisaldada gluteeni. |
| Dekstriin | JAH | Tärklise lagundamiseks, näiteks nisutärklisest. Tärklise hüdrolüüsi vaheproduktina tekkiv süsivesikute segu, mida kasutatakse liimainena ning apretina. |
| Dekstroos ehk viinamarjasuhkur | JAH | Tuntakse ka glükoosi nime all, on tärklise põhikomponent. Dekstroos on inimese organismis kõige kiiremini omastatav suhkru liik. Kartuli-, maisi- ja nisutärklise lõhustamis-moodus. |
| Durumnisu | EI | Durumnisu on kõvanisu eriliik, mis sisaldab küll rohkesti gluteeni, kuid küpsetisteks ei sobi. Selle asemel jahvatatakse durumnisust jahu nimega semolina, mida kasutatakse maitsvate, keetmisel hästi vormi säilitavate pastatoodete vormimiseks. |
| E-ained ehk lisaained | JAH | Erinevad värv- ja säilitusained, emulgaatorid, antioksüdandid, magusained jm on gluteenivabad. Euroopa Liidus on igal lisaainel oma E-number. |



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

| | | |
|---|-----|---|
| Emmernisu | EI | Emmernisu ehk kaheteranisu on nisusort, mida on põldudel kasvavatud juba kümneid tuhandeid aastaid. Lähisugulane durumnisule. |
| <i>Freekeh</i> ehk roheline nisu <i>Freekeh</i> on pähklise maitsega ning on hea alternatiivi riisile, kuskussile ning bulgurnisule. | EI | <i>Freekeh</i> on kõrge toitainesisaldusega teravilja-toode, mis on valmistatud noortest nisuteradest, mis on korjatud nende toitainete sisalduse tipphetkel ja seejärel kergelt röstitud. <i>Freekeh</i> on pähklise maitsega ning on hea alternatiivi riisile, kuskussile ning bulgurnisule |
| Fruktoos ehk puuviljasuhkur | JAH | Puuviljasuhkur, mida on looduslikult palju puuviljades ja marjades. |
| Galakto-oligosahhariid | JAH | Galakto-oligosahhariidid on pärit laktoosist. |
| Glutamiinhape ja selle soolad ehk glutamaadid (E620-E625) | JAH | Lõhna- ja maitsetugevdajad. |
| Glükoosisiirup, glükoosifruktoosisiirup | JAH | Magustaja, mis võib pärineda nisust või odrast. |
| <i>Guarem</i> graanulid | JAH | Guaarakummi graanulid, millega võib toidus suurendada kiudainesisaldust. |
| Guaarakummi (E412) | JAH | Paksendaja, stabilisaator. Polüsahhariid, saadakse Indias ja USAs kasvava guaraataime seemnetest. Kasutatakse gluteenivabades küpsetistes tekstuuri parandamiseks, suurendab taina kohevust, säilitab kauem värskuse ja pehmuse. |
| Helbed (gluteeni sisaldavad) | EI | Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaerahelbed, samuti linnaseid sisaldavad helbed. Puhtast kaerast valmistatud helbed sobivad enamikele tsöliaakiahaigetele. |
| Helbed (gluteenivabad) | JAH | Lubatud on riisi-, tatra-, kinoa-, soja- ja hirsihelbed ning gluteenivabad maisihelbed. |
| Hirss | JAH | Hirsil on palju erinevaid sorte, tuntumad on harilik hirss, itaalia kukeleib, harilik sorgo ja abessiinia lembehein ehk teff. Hirsiterad on väikesed ja ümmargused, värvilt hallid, õlgkollased, punakad või valkjad. Enamik sorte jäävad koore sisse isegi peale viljapeksu, teradelt eemaldatakse üksnes kest, mis jäetakse terveks või jahvatatakse helvesteks ning jahuks. Looduslikult gluteenivaba teravili. Sobib alternatiivina riisile ja tatrале. |
| HP kaste | EI | Maailmakuulus magusvürtsikas lauakaste, milles lühend HP tähendab <i>House of Parliament</i> . Sisaldab linnaseädikat, tomatit, linnasesiirupit, piirituseädikat, suhkrut, viigimarju, tamarindi, maisijahu, rukkijahu, suhkrut, soola, vürtse ja sibula essentsi. |
| Hummus ehk kikerhernepasta | JAH | Kikerhernest, küüslaugust, tšillist ja vürtsidest valmistatud pasta, mida kasutatakse Lähis-Ida riikides. |
| Hüdrolüüsitud nisuvalk ehk gluteen | JAH | Hüdrolüüsitud valk, mis lõhustatakse osadeks hüdrolüüsitud aminohapetest. |
| Idud (gluteeni sisaldavatest teraviljadest) | EI | Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaeraidud. |
| Idud (gluteenivabadest taimedest) | JAH | Lubatud on gluteenivabad idud – mungoidud, herneidud jm. |



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

| | | |
|---|------------|---|
| Inuliin | JAH | Inuliin on prebiootikum ehk probiootikum, mis soodustab organismi enda mikroobikoosluse tasakaalu taastumist. Mitteseeduvad süsivesikud, mida saadakse taimedest. |
| Jaanikauna- ehk kaarobipulber | JAH | Jaanileivapuu viljadest (nii seemnetest kui ka kaunast) valmistatud pruun pulber. Maitsetl meenutab jaanikaun kakaod ja šokolaadi. Magusa maitse tõttu saab kasutada kakaoga sarnaselt, kuid tuleb lisada veidi rohkem kui kakaod. Kofeiinivaba. |
| Jaanileivapuujuhu (E410) | JAH | Paksendaja ja stabilisaator, mis on toodetud jaanileivapuu ehk jaanikauna seemnetest. Kummitaoline valge pulber, mis paksendab gluteenivaba tainast. |
| Jahu (gluteeni sisaldav) | EI | Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaerajahu. Puhtast kaerast valmistatud jahu sobib enamikele tsöliaakiahaigetele. |
| Jahu (gluteenivaba) Ristsaastumise ohu tõttu tuleks eelistada gluteenivaba märgisega jahu. | JAH | Lubatud on soja-, maisi-, riisi-, tatra-, puhta kaera- ja hirsijahu ning kõikide ülejäänud taimede gluteenivabad jahud. |
| Jamss | JAH | Tärkliserikas taim troopilistes piirkondades, mida kasutatakse kartuli kombel. |
| Jogurt (gluteeni sisaldav) | EI | Mõnedes jogurtites võib olla nisuidusid, keelatud teravilju ja müsli. |
| Jogurt (gluteenivaba) | JAH | Hapendatud piimast toode. |
| Jytte jahu (<i>Jyttejauho</i>) | JAH | Looduslikult gluteenivabadest koostisosadest jahusegu. |
| Kaer | EI | Kaer on üheaastane teravili. Toodetakse peamiselt jahu, tangu, helbeid ja kliisid. |
| Puhas kaer (<i>puhdas kaura, pure oats</i>) | JAH/ EI | Puhta kaera (nt Provena kaeratooted) kohta puudub maailmas ühtne seisukoht, kas see on tsöliaakiahaigetele lubatud või keelatud. Osad inimesed taluvad hästi, teised mitte. Puhas kaer on kasvatatud põllul, kus viljakoristuse ega töötamise käigus ei ole kaer kokku puutunud keelatud teraviljadega. |
| Kaera kiud | JAH | Kaera tuuma osad, mis ei sisalda valku. Tavaliselt kasutatakse struktuuri kergitamiseks. |
| Kaeratuumaekstrakt | JAH | Valmistatud kaerast. |
| Kali | EI | Linnastest, jahust või leiva leotisest, samuti mahlast või muudest ainetest pärmi toimel kääritatud jook. |
| Kama (gluteeni sisaldav) | EI | Koostises on odra-, herne-, kaera- ja rukkijahu. |
| Kama (gluteenivaba) | JAH | Tatrast või gluteenivabast kaerast valmistatud kama. |
| Kamutnisu | EI | Nisu liik. Kergelt pähklise maitsega. Suure valgu, mineraalide ja vitamiinide sisaldusega. |
| Karrageen | JAH | Lisaaine, mida kasutatakse tarretamiseks, tehtud punavetikatest. |
| Kartulihelbed | JAH | Keedetud, hautatud, kuivatatud ja jahvatatud kartulist. |
| Kartulijahu ehk tärklis | JAH | Kartulist valmistatud tärklis. |
| Kartulikiud | JAH | Kuivatatud kartulist valmistatud pulber. |
| Kartulimanna | JAH | Kartulitärklisest valmistatud manna. |



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

| | | |
|---|-----|---|
| Kastanijahu | JAH | Magusamaitseline kastanijahu on sobilik kookidesse. Müügil on kastanijahust pannkoogi-jahusegu ja näkileivad. |
| Kinoa ehk tšiili hanemalts | JAH | Müügil on nii kruubid kui ka jahu. Maitse veidi pähkline ja kibe. Väga valgu- ning mineraal-ainerikas. Kinoajahu muudab gluteenivabade küpsetiste struktruuri tihedamaks. |
| <i>Khorasan</i> nisu | EI | Nisu liik, mis on kõrgema toiteväärtusega kui tavaline nisu. |
| Kookoshelbed | JAH | Kuivatatud kookospähkli „viljaliha” helbed. |
| Kookosjahu | JAH | Magus ja kiudainerikas ning imab hästi vedelikku. |
| Kruubid (gluteeni sisaldavad) | EI | Kruubid on lihvitud terved teraviljaterad. Keelatud on nisu-, rukki-, kaera- ja odrakruubid. |
| Kruubid (gluteenivabad) | JAH | Lubatud on tatra-, riisi-, hirs- ja maisikruubid. |
| Ksantaan ehk ksantaankummi | JAH | Paksendaja, toodetud siirupina maisisuhkru fermenteerimise teel. Aitab gluteenivabades küpsetistes siduvust parandada. |
| Kuskuss (<i>couscous</i>) | EI | Nisujahutoode, mida tehakse kõva- ehk durumnisu koorimata teradest. Enim sarnaneb mannaga. |
| Kuskuss (gluteenivaba) | JAH | Riisi-maisikuskussi saab kasutada salatite valmistamiseks. |
| Küpsetuspulber (gluteeni sisaldav) | EI | Sisaldab keelatud teravilju. |
| Küpsetuspulber (gluteenivaba) | JAH | Koosneb soodast ja sidrunhapest või viinakivist (veini tootmise kõrvalprodukt) ja soodast. |
| Lagrits (gluteeni sisaldav) | EI | Valmistatakse lagritsajuurest ja nisujahust. |
| Lagrits (gluteenivaba) | JAH | Valmistatakse lagritsajuurest ja gluteenivabast jahust. |
| Lagritsaekstrakt, -pulber ja -jahu, lagritsaõli | JAH | Lagritsamaitseline maitseaine. |
| Letsitiin | JAH | Sojast valmistatud emulgaator. |
| Linaseemned ja -jahu | JAH | Linataime seemned sisaldavad rohkesti kiudaineid, mida kasutatakse näiteks küpsetistes taina paksendajana ja linajahu paisutatud veega muna asemel. |
| Linnased | EI | Idandatud teraviljadest, kõige sagedamini odrast või rukkist. |
| Linnaseädikas | JAH | Valmistatud odralinnastest happeline vedelik. |
| Linnasesiirup | JAH | Valmistatud odrast. |
| Linnaseekstrakt, -pulber ja -jahu | EI | Lõhna- ja maitsetugevdajad odrast, gluteenisisaldus erinev. |
| Lupiin | JAH | Kuulub soja-, herne-, oa-, läätse- ja maapähkli perekonda. Kasutatakse sageli pagaritoodetes. |
| Luteiin | JAH | Looduslik värv puu- ja köögiviljades. |
| Lõhna- ja maitseaine (nisu) | JAH | Tööstuslikult toodetud maitseaine, mille valmistusprotsessis on kasutatud nisutärklist. Lõplik toode ei sisalda gluteeni. |
| Maisihelbed (gluteeni sisaldav) | EI | Maisihelbed (<i>corn flakes</i>). Sageli maitsestatud odralinnastest ekstraktiga. |
| Maisihelbed (gluteenivaba) | JAH | Sobivad kasutamiseks hommikuhelvestena, kui pakendil on gluteenivaba toote märk või toode on märgitud gluteenivabana või need ei sisalda odralinnastest ekstrakti. |



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

| | | |
|--|-----|--|
| Maisitärklis | JAH | Viljateradest eraldatud süsivesikute koostisosa, mida kasutatakse näiteks kastmete paksendajana. |
| Mais | JAH | Mais on üheaastane teravili. Maisiteradest valmistatakse maisijahu ja -helbeid, tangu, tärklist. Ristsaastumise ohu tõttu tuleks eelistada gluteenivaba märgisega maisimannat, -helbeid ja -jahu. |
| Makaronid (gluteeni sisaldavad) | EI | Valmistatud tavaliselt nisust. |
| Makaronid (gluteenivabad) | JAH | Valmistatud lubatud teraviljadest, näiteks riisiniudlid. |
| Makrapulgad (gluteeni sisaldavad) | EI | Surimitoode, mis sisaldab nisutärklis. |
| Makrapulgad (gluteenivabad) | JAH | Surimitoode, mis sisaldab gluteenivabu koostisaineid. |
| Maltitool | JAH | Magusaine, suhkrualkohol, kasutatakse suhkru asendajana. |
| Maltodekstriin | JAH | Hüdrolüüsitud maisi- või odratärklis. |
| Maltoos | JAH | Linnasesuhkur. |
| Mandlijahu | JAH | Magusa maitsega jahu, mis lisab küpsetistele valke, kiud- ja mineraalaineid. |
| Maniokk | JAH | Mugulvili. Mugulatest valmistatakse maniokijahu ehk tapiokitärklis, mis seedub kergesti ja on väga toitev. |
| Manna (gluteeni sisaldav) | EI | Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaeramanna. |
| Manna (gluteenivaba) | JAH | Lubatud on maisi-, riisi-, hirs- ja tatramanna. |
| Melass ehk söödasiirup | JAH | Melass on suhkrutööstuse kõrvalsaadus, mis jääb järele, kui suhkrupreedimahlalt suhkur välja kristalliseeritakse. |
| Miso (gluteeni sisaldav) | EI | Traditsiooniline Jaapani maitseaine, saadud erinevate teraviljade kääritamisel. Paks pasta, mida kasutatakse idamaiste toitade valmistamiseks. Võib sisaldada gluteeni. |
| Miso (gluteenivaba) | JAH | Traditsiooniline Jaapani maitseaine, saadud erinevate gluteenivabade teraviljade kääritamisel. Paks pasta, mida kasutatakse idamaiste toitade valmistamiseks. |
| Modifitseeritud tärklis (gluteenivaba) | JAH | Modifitseeritud tärklis valmistatakse peamiselt kartuli, nisu, maisi ja riisi baasil. Seda kasutatakse paksendaja ja stabilisaatorina. Stabilisaatorid aitavad hoida toote kvaliteeti stabiilsena, säilitavad toidu füüsikalise-keemilise seisundi ning säilitavad või tugevdavad toidu värvust. Tuleb eraldi välja tuua koostises, kui saadud nisust, odrast või rukkist. |
| Müsli (gluteeni sisaldav) | EI | Hommikusöögiks ja vahepalana, sisaldab gluteeni sisaldavaid teravilju. |
| Müsli (gluteenivaba) | JAH | Hommikusöögiks ja vahepalana, sisaldab ainult gluteenivabu teravilja. |
| Naatriumglutamaat (E621) | JAH | Lõhna- ja maitsetugevdaja. |
| Nisutärklis (gluteeni sisaldav) | EI | Nisutärklis sisaldavad toiduained on tsöliaakiahaigele keelatud. |
| Nisutärklis (gluteenivaba) | JAH | Gluteenivaba või eriti vähe gluteeni sisaldav nisutärklis on spetsiaalsetes tervisetoodetes tsöliaakiahaigele ohutu. Töötlemise käigus on nisutärklise gluteenisaldust vähendatud lubatud koguseni. |



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

| | | |
|---|-----|--|
| Nisu | EI | Nisu on toiduteravili. Nisust valmistatakse jahu, helbeid, tärklist, mannat, kruupe, tange. |
| Nisuiduõli | JAH | Idust väljapressitud rasvaine. |
| Nisuidu | EI | Idust võrsub uus nisutaim. |
| Nisuklii | EI | Nisutera kest. |
| Nisuoras | JAH | Idandatud nisuseemne roheline osa. |
| Nisuidujahu | JAH | Nisuidujahu on valmistatud idanenud seemne rohelisest osast. |
| Nisugluteen | EI | Gluteen on nisus sisalduv valkaine, mis annab tainale kohevuse. |
| Nisuorasemahl | JAH | Jook, mida valmistatakse idandatud seemne rohelisest osast. Mahl on gluteenivaba, kui ei kasutata seemneid. |
| Nisukiud | JAH | Nisutera kooreosa, mis ei sisalda valku. |
| Nisu- ja maisisorbitool | JAH | Lisaaine, magustaja. |
| Nisuproteiin | EI | Kasutatakse valmistoitudes nt piima- ja sojaproteiini asemel. |
| Nisuproteiini hüdrolüsaat | JAH | Maitsetugevdaja. |
| Odraoras | JAH | Idandatud odraseemne roheline osa. |
| Oder | EI | Oder on levinud teravili, millest enamasti valmistatakse jahu, mannat, kruupe ja tangu. |
| Odraorasemahl | JAH | Jook, milleks kasutatakse idandatud seemne rohelist osa. Mahl on gluteenivaba, kui ei kasutata seemneid. |
| Odratärklis | EI | Tööstuslikult toodetud odratärklis. |
| Odra proteiin | EI | Proteiin on odraseemne osa. |
| Oligofruktoos | JAH | Siguris või maapirnise sisalduv lahustuv kiudaine. |
| Paksendajad | JAH | Kasutatakse toiduainete paksendamiseks, nt želatiin, pektiin, taimsed kummid. |
| Pektiin | JAH | Puuviljades ja marjades sisalduv looduslik tarretav aine. Kasutatakse keedistes ja marmelaadides. |
| Polenta | JAH | Maisimanna või Põhja-Itaalia köögile omane maisijahust puder. |
| Polüdekstroos | JAH | Glükoosist valmistatud paksendaja ja täiteaine. |
| Proteinhüdrolüsaat | JAH | Aroomaine. |
| Psüllium ehk india teehele seemnekestad | JAH | On väga kiudainerikas taina paksendaja. |
| Pärm | JAH | Pärmid on pärmseentest koosnevad vedelad või tahked toiduained. |
| Päevalilleseemned | JAH | Kooritud seemneid kasutatakse värskelt või röstitult. |
| Pärmiekstrakt (nisu, oder, jne) | JAH | Lõhna- ja maitsetugevdaja, mille valmistamiseks võidi kasutada gluteeni sisaldavat teravilja. Lõpptoode gluteenivaba. |
| Quorn (gluteeni sisaldav) | EI | Liha asendaja, mis valmistatakse seenevalgust. Sisaldab linnaseid. |
| Quorn (gluteenivaba) | JAH | Liha asendaja, mis valmistatakse seenevalgust. Ei sisalda linnaseid. |
| Riis | JAH | Riis on ülemaailmselt tähtis teravili. Toodetakse peamiselt kruupe, mannat, helbeid, jahu. Ristsaastumise ohu tõttu tuleks eelistada gluteenivaba märgisega manna- ja jahutooteid. |
| Riisinuudlid | JAH | Lintjad pastatooted, mis on valmistatud riisist. |
| Riisipallid (krispid) (gluteeni sisaldavad) | EI | Tavaliselt koostises ka odralinnaseekstrakt. |



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

| | | |
|--|-----|--|
| Riisipallid (krispid) (gluteenivabad) | JAH | Sobivad kasutamiseks hommikuhelvestena, kui pakendil on gluteenivaba toote märk või toode on märgitud gluteenivabana või need ei sisalda odralinnase ekstrakti. |
| Riivsai (gluteeni sisaldav) | EI | Kuivatatud leivast-saiast jahvatatud jahu. Tavaline riivsai sisaldab gluteeni. |
| Riivsai (gluteenivaba) | JAH | Gluteenivabadest teraviljadest valmistatud riivsai. |
| Rukis | EI | Levinud teravili Põhjamaades. Valmistatakse kruupe, mannat, helbeid, jahu. |
| Saago | JAH | Saago on troopikas kasvavate saagopalmide ja palmlehekute tüve säsis sisalduvast tärklisest valmistatud toiduaine. Saagojahu tarvitatakse leiva, pudru, pirukatäidise ja supi valmistamiseks. |
| Sahti | EI | Odra- ja rukkilinnastest valmistatud õlle sarnane jook. |
| Salmiaak | JAH | Ammooniumkloriid. |
| Salmiaagimaiustused (gluteeni sisaldavad) | EI | Sisaldavad koostisainena nisu. |
| Salmiaagimaiustused (gluteenivabad) | JAH | Koosneb gluteenivabadest koostisainetest. |
| Seitan ehk nisuliha | EI | Nisugluteen, mida saadakse, kui nisujahust pestakse välja tärklis ning saadud elastset massi töödeldakse termiliselt, näiteks praetakse õlis, saades lihapalle meenutava toode, või vormitakse vorstikujuliseks ja aurutatakse, saades vorsti või sinki meenutava toode. |
| Semolina | EI | Durumnisujahust valmistatud jäme jahu või manna. |
| Sinep (gluteeni sisaldav) | EI | Võib sisaldada nisujahu. |
| Sinep (gluteenivaba) | JAH | Peaaegu kõik sinepid on gluteenivabad. |
| Sinepijahu | JAH | Sinepiseemnetest jahvatatud jahu. |
| Sojajahu | JAH | Sojaubadest valmistatud jahu, mida kasutatakse nt leibade valmistamisel. |
| Sojakaste (gluteeni sisaldav) | EI | Sojaubadest, veest, nisutärklisest ja soolast valmistatud maitsekaste. |
| Sojakaste (gluteenivaba) | JAH | Sojaubadest, veest ja soolast valmistatud maitsekaste. |
| Sojakastmejahu | JAH | Valmistatakse kuivatatud sojakastmest. |
| Sojaletsitiin | JAH | Sojast valmistatud emulgaator. |
| Sooda | JAH | Sooda ehk naatriumkarbonaat on tsöliaakiahaigetele ohutu. |
| Sorgo (durra) | JAH | Harilik sorgo on liik kõrreliste sugukonnast sorgo perekonnast. Teradest toodetakse tange ja jahu, Hiinas on populaarne ka sorgoviin. Osades riikides kasutatakse sorgot gluteenivaba õlle valmistamiseks. Sorgojahul on kõige sarnasem tekstuur ja maitse nisujahuga. |
| Spelta ehk okasnisu | EI | Nisu liik. Maitse on meeldiv, veidi pähklit meenutav. Toiteväärtus on palju suurem kui tavanisul. |
| Suhkrupeedihelbed | JAH | Kiudainerikkad helbed, mida lisatakse kiudaine koguse suurendamiseks erinevatesse tainastesse ja müsliidesse. |
| Surimi (gluteeni sisaldav) | EI | Nisutärklis sisaldav valge kala hakklihast, millest vormitakse erinevaid kujusid (nt makrapulgad). |



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

| | | |
|---|-----|---|
| Surimi (gluteenivaba) | JAH | Valmistatakse valge kala hakklihast, mille koostises on vaid gluteenivabad toiduained. Vormitakse erinevaid kujusid (nt makrapulgad). |
| Želatiin | JAH | Tarretusaine, mida toodetakse põhiliselt loomakontidest. Želatiini müüakse pulbrina, lehtedena või väikeste terakestena. |
| Taaro | JAH | Troopilistes piirkondades kasvav tärkliserikas taim, millest kasutatakse juuremugulaid. |
| Taime kiud | JAH | Tavaliselt kasutatakse kergitajana. Sageli kartuli-, nisu-, suhkrupeedi-, puuvilla-, kaera- või hernekiududest. |
| Tamari | Jah | Jaapanlaste tamari on originaalis tume sojakaste, mille kääritamisel pole üldse nisu kasutatud. Tamari kuulub traditsiooniliselt sushi juurde. Läänes levinud üldnimetus jaapanipäraste sojakastmete kohta. |
| Tangud (gluteeni sisaldavad) | EI | Tangud on purustatud teraviljaterad. Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaeratangud. |
| Tangud (gluteenivabad) | JAH | Lubatud on tatra-, riisi-, hirsi-, puhta kaera- ja maisitangud. |
| Tapiokitärklis ehk maniokijahu | JAH | Tapiokitärklis ehk maniokijahu on manioki mugulatest valmistatav teratärklis. Tapiokki kasutatakse kastmete, suppide ja magusroogade paksendajana. |
| Tatar | JAH | Eestis kasvatatakse teraviljana harilikku tatart, millest toodetakse kruupe, tange, mannat, helbeid, jahu. Ristsaastumise ohu tõttu tuleks eelistada gluteenivaba märgisega tatratooteid. |
| Tee (gluteeni sisaldav) | EI | Osad teekotikesed võivad sisaldada otra või odralinnaseid. |
| Tee (gluteenivaba) | JAH | Roheline, must, punane ja valge tee ning kõik taimeteed on looduslikult gluteenivabad. |
| Teff | JAH | Abessiinia lembehein, mis on üks hirsi alamliike. Jahu on hallika värvusega, kuid seob küpsetistes hästi erinevaid koostisosi. |
| Teriyaki kaste (gluteeni sisaldav) | EI | Koostises on vesi, sojakaste, sojaoad, nisutärklis, sool, suhkur, äädikas, aroom, karamell. |
| Teriyaki kaste (gluteenivaba) | JAH | Jaapanipärane kergelt magus maitsekaste. Kasutatakse enamasti liha ja kala marineerimiseks või salatite ning riisiroogade maitsestamiseks. Koostises on vesi, sojakaste, sojaoad, gluteenivaba nisutärklis, sool, suhkur, äädikas, aroom, karamell. |
| Tofu | JAH | Sojast valmistatud kohupiim või juust. |
| Toorjuust (gluteeni sisaldav) | EI | Võib sisaldada nisu- või kuivikujahu. |
| Toorjuust (gluteenivaba) | JAH | Laagerdumata juust. |
| Trehaloos | JAH | Tablettide täiteaine, magusaine ja niisutaja. |
| Tritikale | EI | Nisu ja rukki hübriid. |
| Tšiia (<i>chia</i>) ehk õlivalvei seemned | JAH | Tšiiasemned pärinevad õlivalvei (<i>Salvia hispanica</i>) õitsva taime viljadest, mis kuulub ühte perekonda mündiga. Tšiiasemned on 2 mm terakesed ja neil on mahe pähkliline maitse. Kuna tšiiasemned on väga väiksed, siis neid süüakse ja lisatakse toitudele tervelt. Parema omastatavuse jaoks neid ka jahvatatakse. Neid võib süüa eraldi toiduna, lisada salatitele, putrudele ja suppidele peale valmimist ning magustoitudele. |



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

| | | |
|---------------------------------------|-----|---|
| Tärklis (gluteeni sisaldav) | EI | Keelatud on nisust, odrast ja teistest keelatud teraviljadest tärklis. |
| Tärklis (gluteenivaba) | JAH | Lubatud on kartuli-, maisi-, riisi jm gluteenivabad tärklised. |
| Tärklisesiirup | JAH | Täiteaine, mille valmistusprotsessis gluteeni osakesed eemaldatakse. |
| Veiniäädikas | JAH | Veiniäädikat valmistatakse punasest või valgest veinist. |
| Verikäkk | EI | Veretoode, mis sisaldab keelatud teravilju. |
| Verivorst (gluteeni sisaldav) | EI | Verivorst, mis on valmistatud gluteeni sisaldavast teraviljast, näiteks odrast. |
| Verivorst (gluteenivaba) | JAH | Verivorst, mis on valmistatud gluteenivabast teraviljast, näiteks riisist või tatrast. |
| Vorst (gluteeni sisaldav) | EI | Mõnedes vorstides on gluteeni sisaldavaid koostisosi. Tuleb lugeda koostist! |
| Vorst (gluteenivaba) | JAH | Paljud viinerid, grillvorstid jm on gluteenivabad. Tuleb lugeda koostist! |
| Võib sisaldada – märgel pakenditel | JAH | Sellise märgistusega tooteid võivad tsöliaakiahaiged tarbida, eriti tundlikud aga vahetevahel. |
| Worchesteri kaste (gluteeni sisaldav) | EI | Valmistatakse peamiselt tamarindist, tšillist ja anšoovistest, lisatakse nisutärklis, linnaseädikas, melass, sibul, küüslauk, suhkur ja vürtsid. |
| Worchesteri kaste (gluteenivaba) | JAH | Tume inglispärane kaste, mida valmistatakse peamiselt tamarindist, tšillist ja anšoovistest, lisatakse linnaseädikas, melass, sibul, küüslauk, suhkur ja vürtsid. |
| Õlu (gluteeni sisaldav) | EI | Kääritamisel on kasutatud linnaseid, mis sisaldavad gluteeni. Hoolimata oma nimest sisaldavad maisi- ja riisiõlu enamasti linnaseid. |
| Õlu (gluteenivaba) | JAH | Gluteenivaba toorainega õlled sobivad tsöliaakiahaigetele. |
| Õllepärm | JAH | Inaktiveeritud pärm. |
| Õunakiud | JAH | Kuivatatud õuntest valmistatud kiudaine. |
| Äädikas | JAH | Happeline vedelik, mida toodetakse oksüdatsiooni etüülalkoholi (toormaterjali oder) või sünteetiliselt lahjendades äädikhapet. Vaata ka veiniäädikas. |



Kõikide toidukaupade ostmisel peavad gluteenivaba dieedi järgijad lugema koostisainete nimekirja, et selgitada välja toidu ohutus.



Materjali on koostanud **Riin Jõgi** ja **Aive Antson** Soome Tsöliaakia Seltsi gluteenivaba dieedi lubatud ja keelatud toiduainete nimekirja baasil.
Kujundus **Elina Poll-Riives**

LISAKS ON KASUTATUD JÄRGMISI ALLIKAID:

1. Angerjäär, M., Ramos, A. O., Vaga, A. (2015). Gluteenivabad küpsetised. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
2. Vesingi, M. (2013). Gluteenivabad toidud. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
3. www.wikipedia.org